Pr. Dr. Dorin Octavian Picioruș

Mâncăruri românești
cu gust

Rețetele bunicii mele



Teologie pentru azi
București
2014

Spre pomenirea ei

Pe 8 noiembrie 2014 se împlinesc doi ani de la *adormirea* bunicii mele, Floarea Picioruș. Ea fiind femeia care *m-a crescut* și *m-a educat*. Iar cartea de față, cu mâncărurile pe care ea le făcea, sunt o scriere *in memoriam*.

Am regăsit, în dulapul de la bucătărie, însemnările de acum 10 ani, scrise la dictarea ei, și, pe loc, *bucuria* revederii lor s-a transformat în această carte.

Când m-am căsătorit am vrut să știm rețetele ei culinare pentru ca să le facem împreună. Ea ne-a învățat să gătim și rețetele ei au devenit *fundamentul* bucătăriei noastre.

De astăzi le vom împărți cu dumneavoastră. Și m-aș bucura să simțiți, alături de noi, gustul mâncării românești *autentice*.

București,
27 octombrie 2014,
Sfântul Dimitrie Basarabov.

Ciorbă de perișoare

Se toacă carnea, se adaugă peste ea orezul și 1 sau 2 ouă, dacă ai carne mai multă.

Când le faci rotunde, le treci prin făină, având puțin oțet pe mâini, pentru ca ele să se coaguleze.

Mai înainte de a pune perișoarele se dă în fiert apa ciorbei, în care se pun ceapa tăiată, marcovii tăiați, plus o mână de orez.

Când ciorba fierbe, atunci se pun perișoarele în ea. La început, perișoarele cad la fund, dar apoi se ridică la suprafață.

Se lasă cioarba să se fiarbă bine.

Se pune bulionul.

Iar, spre sfârșit, se pune (nu neapărat) o cană de zeamă de varză sau borș.

Sarmale

Avem nevoie de carne tocată, orez, ceapă, mărar tocant mărunt și sare.

Dacă avem varză nouă, nemurată, se scoate cotorul foilor și se pune la fiert, până când foile se desfac. Se poate pune peste ele sare și sare de lămâie.

Dacă avem varză murată, desfacem foile și ce e la mijlocul verzei tăiem mărunt și le punem pe fundul cratiței.

Se împăturește fiecare sarma în parte în câte o foaie. Dacă foaia de varză e mică se folosesc două pentru fiecare sarma, introducându-se, la fiecare capăt, cu degetul, conținutul înăuntru.

Peste varza tocată de pe fundul cratiței adânci se pun roșii sau o lingură mare de bulion, peste care se pun, în straturi armonioase, sarmalele.

Printre sarmalele stratificate se pun foi de dafin, boabe de piper și enibahar.

Peste sarmale și întreaga compoziție se toarnă apă caldă până când ele sunt acoperite cu totul.

În timp ce ele fierb în cuptor și apa scade, se adaugă apă peste ele, din când în când, ca toate să fiarbă în propriul lor suc.

Spre finalul fierberii, dacă nu avem bulion, putem pune roșii tăiate.

Se poate acri cu jumătate de linguriță de sare de lămâie.

Știm că oala cu sarmale e *gat*a când simțim mirosul puternic de *mâncare bună* și

când, la suprafață, s-a instaurat peste sarmale
o culoare de toamnă.

Chiftele

Avem nevoie de carne de porc dată prin mașină.

Amestecăm carnea cu o căpățână de usturoi tocată mărunt și cu unul sau două ouă. Dacă nu avem usturoi, putem pune ceapă tocată mărunt. Se poate pune și mărar în compoziție.

Carnea tocată se amestecă bine, peste care punem condimente după gust.

Chiftelele se trec prin făină și se fac sub forma pe care ne-o dorim: rotunde sau plate. Făina ține la un loc compoziția, pentru ca să nu se sfărâme în tigaie.

Le fierbem în ulei pe măsură ce le pregătim.

Fasole cu cârnați

Se spală fasolea (300 de grame pentru două porții) și se lasă în apă ca să se umfle.

Se pune fasolea la fiert, peste care adăugăm o ceapă-două și morcovi, ambele tăiate mărunt.

Când fasolea se umflă, atunci se adaugă cârnații, tăiați în fragmente mici, pentru ca să se fiarbă împreună cu compoziția de dinainte.

Dacă nu avem cârnați putem pune jumări sau kaizer.

Putem pune Delikat spre final, pentru gust, și lăsăm apa în mâncare pe cât ne dorim.

Trebuie să avem grijă, să mestecăm adesea, pentru că mâncarea *se afumă*.

Într-o tigaie, paralel cu mâncarea, pregătim *rântașul*: 1 sau două cepe, tăiate mărunt, pe care le prăjim în bulion. Rântașul se toarnă peste fasolea cu cârnați atunci când se pune pe farfurie.

Mâncare de cartofi

Călim într-o tigaie sau într-o cratiță mică, în ulei, 1-2 cepe, peste care adăugăm 1-2 linguri de făină. Le călim la foc mic.

Peste care adăugăm, în mod progresiv, apă, până când compoziția se subțiază.

Peste acest sos punem 2-3 cartofi tăiați subțire și mestecăm totul până se fierb. La final putem adăuga Delikat pentru gust.

Gălușțele

Gălușțele se fac sub formă rotundă și sunt formate din ouă și griș.

Se bat ouăle crude și se adaugă grișul până când compoziția este elastică.

Se folosește grișul pentru ca ele *să se îngroașe*.

Se introduc în ciorbă, spre final, și se fierbe ciorba mai mult, pentru ca ele *să înflorească* și să iasă la suprafață.

Gălușțele se introduc în ciorba de pasăre.

Ciorbă de fasole

Pentru două porții punem 300 de grame de fasole în apă, pentru ca să se umfle fasolea.

Când fasolea e umflată, într-o altă apă, punem oala la foc. Peste care adăugăm 2-3 cepe tăiate mărunt, la fel și 1-2 morcovi. Câteva picături de ulei.

Oala se umple cu apă pe măsură ce ea scade la foc.

Se face *la foc repede*.

După 15 minute de la punerea cepei și a morcovilor se adaugă bulionul: 1-2 linguri.

Ciorba e gata când boaba de fasole se sfărâmă în gură.

La sfârșit se pune mărarul și se mai fierbe puțin.

Mâncare de ștevie

Pentru două porții ne trebuie două mâini de ștevie și un păhărel de ulei.

Două-trei cepe, leuștean sau mărar, o lingură de făină și o mână-două de orez.

Din fiecare foaie de ștevie scoatem nervura principală și folosim numai părțile laterale. Spălăm ștevia bine și o punem de-o parte.

Ne pregătim cratița pentru mâncare, adăugăm în ea uleiul, ceapa tăiată mărunt și făina și le prăjim un pic, până când uleiul înghite făina. După care turnăm apa și ștevia pe care am pregătit-o.

Se amestecă conținutul și se pune din nou apă, pentru ca să nu se ardă.

Ștevia va deveni *maronie* și atunci se va lăsa focul *mai încet*, pentru ca *să se subțieze* compoziția și pentru ca uleiul *să iasă* la suprafață.

Când e aproape gata, adăugăm leușteanul sau mărarul.

Ciorbă de post

Vom pune în oală 1-2 litri de apă, 3-4 cartofi, 1-2 cepe, o mână de fidea, o linguriță de Delikat, puțină sare, două linguri de bulion și o ceșcuță de ulei.

Începem cu apa, cu cartofii tăiați în forme mici, cu cepele și uleiul. Fierbeam compoziția până când cartofii încep să se sfărâme. Adăugăm constant apă când ea scade din cauza fierberii.

Când cartofii se fierb punem Delikatul, după care punem apă cât dorim să fie ciorba finală.

Adăugăm bulionul la puțin timp după Delikat, mai stăm puțin și punem și fideaua, o mai lăsăm să fiarbă 10 minute și ciorba e gata.

Tavă la cuptor

Avem nevoie de carne de pasăre, 2-3 cartofi, 2-3 cepe, 2-3 mâini de orez, ardei gras, o ceașcă de bulion, ulei, piper și foi de dafin.

Într-o oală fierbem carnea de pasăre iar într-o tigaie călim ceapa (tăiată mărunt) în ulei, peste care adăugăm ardeiul gras și el tăiat mărunt, plus bulionul.

Apa în care s-a fiert carnea nu se aruncă pentru că o vom folosi la umplerea tăvii.

Deschidem cuptorul, punem carnea în tavă, alături de compoziția din tigaie, peste care turnăm apa în care am fiert carnea. Și la acestea toate adăugăm orezul, plus cartofii tăiați în forme mici.

Tava se bagă la cuptor, peste care punem piperul și frunzele de dafin. *Arămiul* cărnii și al cartofilor, alături de miros, ne vor spune când mâncarea *e gata*.

Kaizer cu sos

Putem face mâncarea și la cuptor și pe ochiul aragazului.

Ne trebuie o căpățână de usturoi și o lingură-două de bulion. Tăiem usturoiul mărunt. După care amestecăm bulionul cu apă într-o farfurie.

Dacă îl facem deasupra, la aragaz, încindem uleiul puțin în tigaie, punem usturoiul și bulionul amestecat în apă. Tăiem kaizerul în forme mici și le punem în tigaie. Adăugăm puțină sare, piper și dafin.

Mâncarea e *gata* când *ne place la gust*.

Ouă umplute

Ouăle se fierb foarte bine. După care se răcesc, sunt curățate și tăiem fiecare ou pe diagonală. În două părți. Scoatem gălbenușurile din care vom face o compoziție cu care vom reumple albușurile.

Gălbenușurile fierte se amestecă cu muștar dulce și ulei într-o farfurie, rezultând o pastă groasă.

Cu această pastă se reumplu albușurile, peste care se adaugă piper *după gust* și ornamentații din frunze de pătrunjel, mărar sau o altă legumă frunzoasă *după simțul artistic*.

Varză călită

Cea mai bună iese cu *varză crudă*, abia recoltată.

În afară de un kilogram de varză (tăiată mărunt) mai avem nevoie de o ceșcuță de ulei, 2 linguri de bulion, foi de dafin și piper.

Se pune varza tăiată mărunt în oală, peste care adugăm apă până peste ea, pentru ca să fiarbă. O fierbem sub capac și adăugăm apă pe măsură ce scade. Când varza se înmoaie adăugăm uleiul, bulionul, piperul și foile de dafin.

Sarea, cel mai bine, se pune în farfurie, la masă. Pentru ca fiecare să își pună după cât dorește, atâta timp cât varza va ieși *dulce*, fiind o *mâncare de post*.

O putem lăsa cu apă în ea...însă, *adevărata varză călită*, se scoate din oala în care am fiert-o și se pune în tavă și se introduce la cuptor.

Dacă o facem la ceaun, afară, atunci o lăsăm să scadă cât vrem. La fel stă treaba și cu cea introdusă la cuptor, peste care, inițial, punem ceva apă.

Mâncare de praz

Din două fire mari de praz putem face o mâncare pentru două persoane.

Tăiem prazul mărunt, cerculețe, două cepe tăiate mărunt, ulei, o lingură-două de făină.

Punem prazul tăiat, dimpreună cu ceapa, uleiul și făina în tigaia mare, după care punem apă și bulion. Mestecăm în continuu. Pe măsură ce prazul se fierbe, el se desfiră.

Ne vom da seama că mâncarea e *gata* după miros și după ce vom gusta din prazul fiert și vom constata că e *mâncabil*.

Mâncare de ciuperci

Ciupercile trebuie spălate, curățate și tăiate mărunt. Trei linguri de făină, apă, o linguriță de Delikat, piper, o ceașcă de ulei.

Facem sosul din ulei, făină și apă, mestecând în continuu timp de 30 de minute.

Fierbem, într-un alt vas, ciupercile pregătite până când ele se înmoaie.

După care adăugăm ciupercile fierte, piperul și delicatul și mai fierbem compoziția încă 10 minute.

Cartaboșul

Avem nevoie de ficat de porc, pe care îl fierbem alături de carne de porc, în apă amestecată cu foi de dafin.

Când trebuie să umplem *mațul gros* al porcului, punem în el ficatul fiert, tăiat mărunt și, la fel, și carnea. Alături de ceapă, orez și mirodenii de umplutură.

Orezul îl fierbem puțin mai înainte de a-l introduce în maț iar ceapa o dăm prin răzătoare.

Umplem mațul și îl legăm la capete, îl înțepăm cu andreaua (pentru ca să nu plesnească), după care îl punem într-o tavă.

Îl garnisim cu apă, bulion, grăsime de porc și foi de dafin, după care îl băgăm la cuptor. Ne vom da seama *după miros*...că trebuie să îl scoatem din cuptor.

Plăcintă cu mere

Facem blatul dintr-un kilogram de făină, apă, sare cât iei între degete, drojdie (un pachețel din acela mic, de 1-2 centimetri).

Radem merele și adăugăm peste ele un vârf de linguriță de scorțișoară și 2-3 lingurițe de zahăr.

Punem într-o cratiță puțin ulei, merele rase, scorțișoara și zahărul și le fierbem. Până se înmoaie merele. *Compoziția de umplere* se va lăsa să se răcească.

Siropul de zahăr, cu care se va umezi blatul, se face dintr-un pahar de apă minerală, zahăr (o lingură-două) și margarină (două-trei linguri) puse la foc, până se topește zahărul și devine galben.

Blatul îl facem din făină, apă și drojdie și îl frământăm. Frământătura e lăsată să se dospească, după care o întindem cu un lemn de bucătărie pentru a rezulta o foaie subțire, care se împăturește de 2-3 ori.

Împărțim coca în două.

Urmează împăturirea fiecărei foi de 2-3 ori. La începutul împăturirii *se unge* foaia în întregime cu o pană de pasăre îmbibată în ulei și peste uleiul acela *se presară făină*, pentru *a nu se lipi* foaia.

Se pune prima foaie în tava de copt, peste ea se adaugă compoziția merelor, apoi a doua foaie.

Plăcinta se bagă la cuptor, nu înainte de *a se porționa* blatul cât el este crud. Adică se taie, în pătrate, pe foaia de deasupra, întreaga

plăcintă, pentru ca să se păstreze *formatul* fiecărei părți.

După ce e scoasă din cuptor, peste plăcintă se pune siropul de zahăr, după care pudră de zahăr și se taie cât timp e caldă.

Chec

Pentru un chec avem nevoie de 3 ouă, un pahar de zahăr, o ceașcă de lapte, ulei, făină (până într-o jumătate de kilogram), miez de nucă, un vârf de sare, coji de portocale rase, un plic de vanilie, o linguriță de bicarbonat și un plic de praf de copt.

Amestecăm cu mixerul zahărul, ouăle, vanilia, cojile de portocale rase.

Se adaugă puțin ulei peste ele.

Când zahărul s-a topit și s-au amestecat toate, se pun deasupra lor făina (câte puțin) și laptele. Apoi se adaugă bicarbonatul și praful de copt stins într-o lingură de oțet.

Compoziția se freacă cu mixerul până se îngroașă. După care se pune în forma de metal și se bagă la cuptor.

Principii culinare

Mamaia Floarea făcea mâncarea *după gustul* omului. O adapta după *starea de sănătate* și după *dispoziția interioară* a celui pe care îl servea la masă.

Nu folosea multă sare și nici prea mult zahăr. Nu punea accentul pe grăsimi și nici pe iute. Ci atunci când venea vorba de friptură punea alături salată sau murături iar ciorba de os de porc o mâncam cu ardei iute sau copt.

Bea un pahar de țuică înainte de masă, pe când vinul după. La felul al treilea. La friptură sau înainte de desert.

Făcea prăjituri *ponderate* la nivelul dulcelui și mâncărurile sale, mai ales când gătea pentru o pomană sau pentru o nuntă, la ceaun, afară, erau *cu mult gust*.

La cârnați nu punea cimbru sau miro-denii cu miros puternic iar pentru piftie folosea carnea de la capul porcului și cu zgârciuri.

Crezul ei era acesta: mâncarea trebuie să aibă *gust* și să fie făcută *cu inimă bună*. Mai târziu avea să spună că *mâncarea trebuie să aibă har*.

De aceea, *gătiți cu har*, adică cu rugăciune și cu inimă bună! Pentru că trebuie să hrănim *și sufletele* celor cărora le pregătim masa.

Cuprins

Tabloul de pe coperta primă e opera lui *Nicolae Grigorescu* și se numește *Femeie țărancă stând în iarbă*[1].

[1] L-am preluat de aici: http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Nicolae_Grigorescu_-_Peasant_Woman_Sitting_in_the_Grass.jpg.



Floarea Picioruș
(la vârsta de 77 de ani)



Pr. Dr. Dorin Octavian Picioruș